



©2012

Penerbit: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis pemegang hak cipta

Cetakan pertama

Dicetak di Indonesia

ISBN 978-602-18900-2-8

Penanggung Jawab:

Ide Bagus Siaputra

Pengarah:

Hari K. Lasmono

Editor:

Dimas Armand Santosa

Desain:

Tonny

Tim Kerja:

Hari K. Lasmono
Ide Bagus Siaputra
Marselius Sampe Tondok

Monique Elizabeth Sukanto
Tonny
V. Heru Hariyanto

DAFTAR ISI

COVER	i
COPYRIGHT.....	ii
PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
 ANAK DAN REMAJA.....	 1
Mengapa Berperilaku Tidak Sehat?	2
Manfaat Sebuah Permainan.....	5
Aku dan Teman-Temanku.....	8
Mengajak Anak Belajar dengan Cara Menyenangkan	11
Aku, Kakakku, dan Adikku.....	14
Melatih Anak Berpuasa	17
Nilai Pasar Anak	21
<i>Overprotective</i> Menuai <i>Learned Helplessness?</i>	25
Perceraian di Mata Anak (1).....	27
Perceraian di Mata Anak (2-Habis).....	29
Anak Anda Suka Bermain Games?	31
Hiperaktif-kah Anakku?	36
Terapi Perilaku untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	40
Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam Perkembangan Bahasa dan Bicaranya?	44
Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	47
Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	51
Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak dengan Gangguan Hiperkinetik	55

Menyikapi Persaingan Antar Saudara: Sebuah Tinjauan dari Teori Alfred Adler.....	61
Dilematis Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pengasuhan Anak	68
Gangguan Eliminasi pada Anak (1): Membantu Anak Mengatasi Masalah Ngompol.....	71
Gangguan Eliminasi pada Anak (2-Habis): Mengapa Anakku Masih Berak di Celana?	75
Penyesuaian Sosial Anak	79
Sang Anak: "Tumbuh Antara Rumah – Sekolah dan Masyarakat"	82
Mengembangkan Kemandirian Anak.....	88
Meningkatkan Keterampilan Membaca	91
Anak Anda Mogok Sekolah?.....	94
Mengenali dan Mengembangkan Bakat Istimewa....	98
Pengembangan Keberbakatan Anak dalam Keluarga	112
Mengembangkan Ketrampilan Hidup pada Anak	116
Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....	119
Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....	122
Perluakah Hukuman?.....	125
<i>Play Therapy</i>	128
Les Itu Perlu, Ya?	133
Bermain atau Belajar?	135
Anak dan Teman Sebaya, Tak Selalu Akur	137
Menemukan Sukacita dengan Anak Cacat	140
Mendorong Dan Membentuk Kemampuan Sosial Bayi	143
Ketika Perceraian (1): Mempersiapkan Anak Menghadapi Perceraian	145
Ketika Perceraian (2): Dampak Perceraian bagi Anak	150

Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak	
Melewati Masa Krisis Perceraian	154
Kemitraan antara Rumah-Sekolah.....	158
Mencegah Anak Menjadi Kriminal.....	162
Menanamkan Nilai Agama Pada Anak.....	164
Belajar di Perguruan Tinggi	168
Keluarga Konsep Diri Remaja.....	171
Menjadi Seorang Sahabat.....	174
Aktivitas Bersama Sahabat	177
Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan	179
Orangtua Idaman Remaja.....	181
Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi	
Orangtua	185
Remaja dan Teknologi.....	188
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal	
yang Sehat.....	193
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'	
Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....	198
<i>Preman</i> Sekolah	203
Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga	
dan Sekolah.....	206
Masturbasi	209
Remaja dan Kesehatan Reproduksi	211
Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan	
Cinta. Lalu?.....	215
DEWASA.....	220
<i>Menopause...</i> Masihkah Ditakuti?	221
Cinta Abadi Suami Istri	224
Ibu: Penyayang atau Penuntut?	229
Atasan Ideal.....	233

<i>Family Technostress</i>	236
Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan	238
Membangun Komunikasi Seksual yang Sehat.....	242
Efektif dan Efisien: Mana yang Utama?	245
Menjadi Proaktif (1): Kunci Efektivitas Pribadi	248
Menjadi Proaktif (2-Habis): Fokus pada Lingkup Pengaruh.....	251
Hidup dengan Bencana	255
Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi Kebiasaan	259
Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas	263
Melajang? <i>Enjoy Aja</i>	270
Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan Menikmati Kebahagiaan	273
Mensiasati Ancaman "Tembok Batu" dalam Komunikasi Suami Istri.....	276
Hidup Perempuan Tanpa Anak.....	279
<i>Pet Therapy</i> : Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi Masyarakat Modern	283
Musik di Usia Lanjut.....	286
Bikin Kerja Tetap <i>Fun... Why Not?</i>	289
Tipe yang Manakah Anda dalam Bekerja?	293
Konflik Kerja-Keluarga: Dilema Ibu Pekerja	296
Menyeimbangkan Kehidupan Kerja dan Keluarga ..	299
Orang Tipe Apa Anda dalam Menerima Kritik?	303
Memahami Perilaku Pengemudi di Jalan Raya	306
Mengharap Burung Terbang, Punai di Tangan Dilepaskan	309
Berwirausaha dengan Melihat Potensi Pasar.....	311

Kompetensi, Bukan Ijazah S1, S2, ataupun S3.....	313
Mengenali Diri: Langkah Awal Merencanakan Karir	316
Wawancara Kerja? Siapa Takut?	318
Mengenal Konseling Perusahaan.....	321
Semangat Mendidik	330
Psikotes... Siapa Takut?	333
Apa Anda Takut Berbicara di Depan Umum?	335
Serangan Panik	337
Seni Memimpin Diri Sendiri.....	339
Stres Kemacetan Lalulintas: Bagaimana Mengatasinya?	343
Kita, Tertib Berlalulintas, dan Korupsi	350
Pencegahan Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga	355
Mitos Perkawinan	360
Peran Ibu dan Dukungan Sosial	363
Menjadi Ibu: Tidak Depresi Saja Sudah Bagus	366
Antara Kendali dan Otonomi: Reaksi atas Jejaring Sosial di Indonesia	369
Menjadi Perempuan <i>Single</i>	372
UMUM	375
Kesepian di Masa Tua Tidak Sekedar Berbicara Tentang Jarak.....	376
Mitos-Mitos yang Menghambat Kebahagiaan di Hari Tua.....	379
Emosi yang Terkendali	382
Takut Naik Pesawat	385
Kecanduan Telepon Genggam	387
<i>Flow</i>	389

Intiplah Pola Pikir Kekinian Anda.....	391
Hati-Hati dengan <i>Self-Efficacy</i>	395
<i>Psycho-Entrepreneurship</i>	398
Menghargai Mereka yang “Berbeda”	400
Menyikapi Pornografi	404
Cinta dan Diri yang Sehat.....	407
<i>Reality Show</i> di TV, Bermanfaatkah?	409
“Aku Mau Bunuh Diri”	412
Apakah Anda Benar-Benar Mendengarkan?	416
<i>Adversity Quotient</i> (1): Ubah Hambatan Jadi Peluang	421
<i>Adversity Quotient</i> (2-Habis): Dimensi dan Cara Meningkatkan	426
Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres	430
Berbahagia dengan Berbagi.....	435
Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna, Menenun Asa, Menjadi Bahagia	437
Bunuh Diri: Cermin Kompleksitas Problem Manusia	443
Fobia = Takut?	446
Menjadi Diri yang Sejati.....	450
Terapi Musik.....	453
<i>Training Or Holiday?</i>	457
Bimbingan Skripsi Berbasis Ergonomi	460
Beban Kognitif dalam Pembelajaran	463
Mengembangkan Kepercayaan Diri	466
<i>Experiential Learning</i>	469
<i>Technology Readiness</i> Sebagai Bagian dari Pengembangan Diri.....	472
Stres Itu Positif	475

<i>"It's Not Only For Bread"</i>.....	477
<i>Simulacra</i> Facebook : Antara Alternatif Mencari	
Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet	480
Optimis yang Realistis.....	483
Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang	
Kehidupan.....	486
Standarisasi Perempuan	489
Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial...	491

Melatihkan Kendali Diri Pada Anak

Lena Nessyana Pandjaitan

Emosi merupakan kondisi perasaan seseorang yang dipicu oleh suatu hal. Emosi dapat berupa emosi positif maupun negatif. Permasalahan dapat timbul jika seorang individu lebih dominan dikuasai oleh emosi negatif, seperti rasa marah, jengkel, ataupun sedih. Salah satu bentuk ekspresi rasa marah adalah perilaku kekerasan seperti perkelahian antar siswa. Perkelahian antar siswa seringkali terjadi, yang membuat kita merasa prihatin dan sedih. Perilaku kekerasan yang ditujukan pada teman ataupun figur otoritas membuat remaja tampak sebagai individu yang sulit mengendalikan diri dan emosional. Kekerasan juga ternyata tidak hanya milik remaja, namun anak-anakpun juga dapat menjadi individu yang menampilkan perilaku kekerasan. Sudah sangat sering kita baca dari media masa mengenai kejadian kekerasan seorang anak yang ditujukan pada anak lain.

Ekspresi emosi yang negatif tidak hanya berupa emosi yang ditujukan ke luar seperti perilaku marah atau kekerasan terhadap orang lain, namun juga emosi yang lebih bersifat ke dalam seperti rasa sedih, murung, ataupun kecewa. Berbagai bentuk emosi ini jika tidak dikelola dengan tepat maka akan memunculkan masalah yang tidak hanya mengena pada individu yang bersangkutan, tetapi juga pada orang lain di sekitar mereka. Bagi individu yang mengalami masalah pengelolaan emosi, efek dari pengelolaan emosi yang kurang baik juga dapat berdampak pada kinerja serta relasi sosial mereka.

Kejernihan berpikir seringkali terkalahkan oleh emosi saat individu dihadapkan pada situasi yang 'menekan' sehingga memunculkan perilaku yang diwarnai emosi negatif. Terkadang situasi yang 'menekan' sulit dihindari dan pada situasi ini sangat diperlukan kendali dari diri. Kendali diri merupakan bagian dari kemampuan regulasi diri yang adalah inti dari kemampuan mengelola impuls dan emosi negatif dengan baik. Kendali diri bukan berarti menekan perasaan atau *overcontrol*, tapi bagaimana seseorang dapat bereaksi secara tepat dan dapat diterima oleh diri dan orang lain.

Ada banyak situasi yang kita hadapi dan memerlukan kendali diri yang baik dari kita, diantaranya adalah saat pengambilan keputusan genting, tekanan waktu atau beban tugas ataupun saat berada dalam situasi yang memunculkan perasaan tak berdaya. Pada anak dan remaja, situasi seperti kompetisi di sekolah, tekanan kelompok ataupun keluarga dapat menimbulkan tekanan. Situasi-situasi seperti ini rentan akan munculnya emosi negatif.

Apakah kendali diri atau kendali emosi dapat dikembangkan? Faktor lingkungan memang berperan dalam membentuk emosi seseorang. Pada awalnya, seorang anak akan belajar dari kendali yang diberikan oleh lingkungan, yang kemudian dalam perkembangannya akan tumbuh kendali internal. Bagaimana pola pengasuhan atau pengalaman di sekolah serta di lingkungan sosial lain akan turut membentuk emosi anak atau remaja.

Dalam mengembangkan kendali diri yang baik, beberapa hal ini dapat dilakukan oleh orang tua maupun guru:

- Menjalinkan komunikasi dengan anak dan remaja merupakan hal penting. Meluangkan waktu untuk mendengarkan masalah yang dihadapinya dan memberikan respon atas kebingungan yang dihadapinya, atau menanyakan kondisi anak akan memberikan keuntungan bagi anak jika sering dilakukan. Anak-anak atau remaja tertentu mungkin kesulitan mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain, bahkan orang terdekat sekalipun. Bagi anak atau remaja dengan karakteristik demikian, dapat didorong untuk mengungkapkan perasaannya melalui *diary*.
- Menyadari akan peran orang tua (dan guru) sebagai model. Disadari atau tidak, anak akan merekam perilaku yang ditampilkan oleh figur orang dewasa di sekitar mereka terutama figur yang dekat dengan dirinya. Orang tua yang menyelesaikan masalah dengan kekerasan (misalnya berteriak marah saat mobil yang dikendarainya disalip dengan tiba-tiba), akan membuat anak berpikir bahwa cara kekerasan bisa efektif untuk menyelesaikan sesuatu.
- Adanya kolaborasi antara sekolah dan orangtua sehingga ada proses yang terencana dan konsisten untuk pengembangan pengelolaan emosi yang sehat pada anak. Banyak penelitian membuktikan bahwa anak, terutama pada usia lebih muda, akan mendapatkan manfaat dari adanya kerja sama yang baik antara sekolah dan orang tua. Hal-hal yang sudah dilatihkan terkait

dengan pengelolaan emosi saat di sekolah, akan menjadi pola yang menetap lebih kuat pada anak jika dilanjutkan di rumah.

- Melatih berpikir reflektif pada anak sehingga mampu belajar dari pengalaman, dan mampu melihat tindakan atau kejadian di lingkungan secara lebih bermakna. Dengan memiliki kemampuan tersebut maka anak akan mengembangkan *self-awareness* yang lebih baik. Anak-anak dengan kecenderungan agresif umumnya sulit menahan dorongan (impuls) sehingga bertindak tanpa memikirkan lebih lanjut konsekuensi dari tindakannya.
- Melatihkan relaksasi juga merupakan salah satu cara untuk membantu anak agar dapat mengelola perasaan negatifnya. Ketegangan emosi akan segera menyulut munculnya tindakan tanpa pertimbangan matang. Oleh karenanya dengan melatihkan relaksasi akan memberi kesempatan pada logika untuk tidak dikalahkan oleh emosi negatif. Bentuk yang sederhana adalah melatihkan anak untuk menarik napas dengan teratur. Ajarkan anak untuk meniupkan apa yang membuatnya tegang lewat hembusan napasnya. Anak juga dapat dilatih untuk mengucapkan kata-kata positif di dalam kepalanya untuk meredakan ketegangan, seperti 'tenang', atau 'aku bisa'. Cara lain yang dapat digunakan adalah dengan meminta anak memikirkan situasi atau tempat yang paling membuatnya nyaman, misalnya kamar tidurnya, rumah nenek dan sebagainya. Saat anak merasa sedih atau dalam suasana tertekan, mintalah ia untuk menutup matanya dan membayangkan seolah-olah berada di tempat nyaman tersebut sambil mencoba bernapas dengan teratur.

===